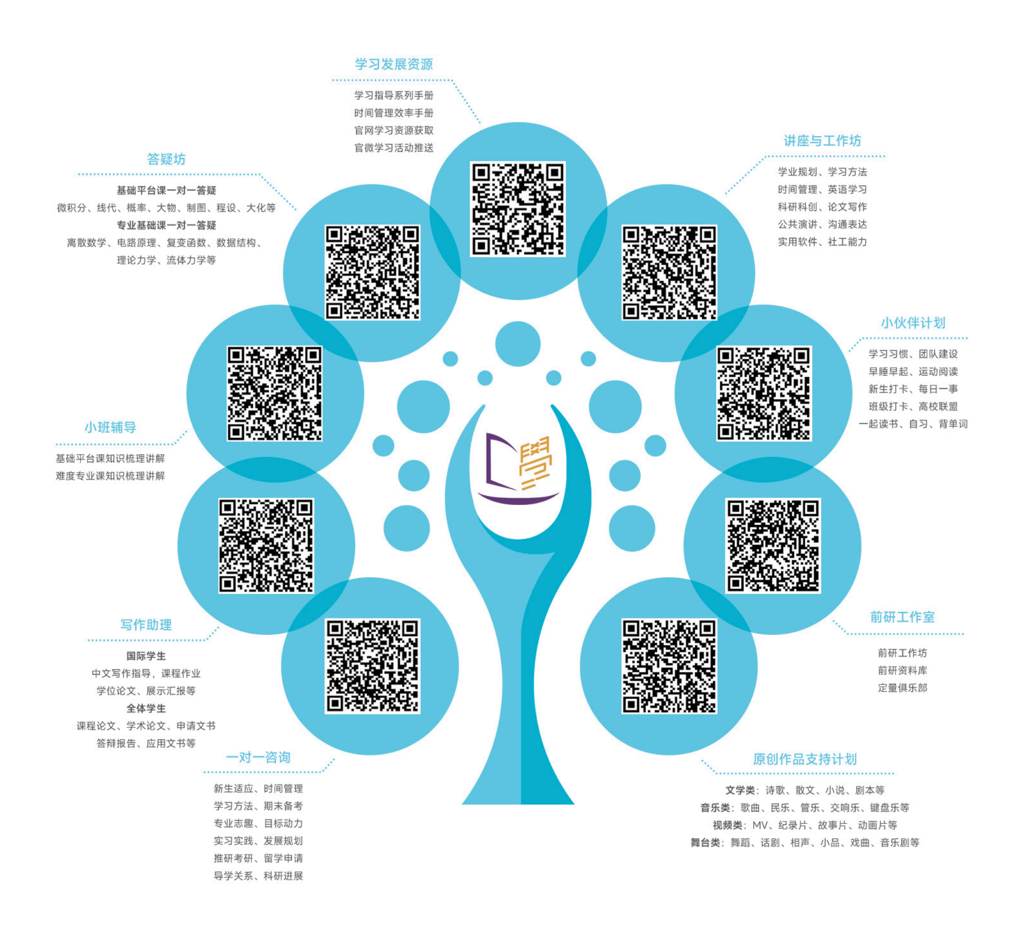
清华大学学生学习与发展指导中心

中心成立于2009年11月，旨在有针对性地解决学生学习与发展问题，为学生学习与发展提供专业化的指导、咨询和支持，拓展学生学习与发展能力，服务学生成长成才。




官方网站二维码


微信公众号:乐学


B站账号二维码

清华大学学生学习与发展指导中心
地址：清华大学紫荆C楼407
电话：010-62792453
邮箱：learning@tsinghua.edu.cn
网站：http://learning.tsinghua.edu.cn

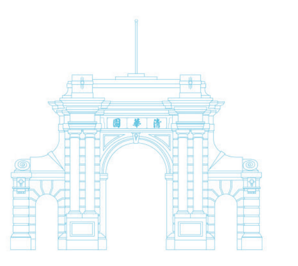


有效学习指导系列手册

战胜拖延



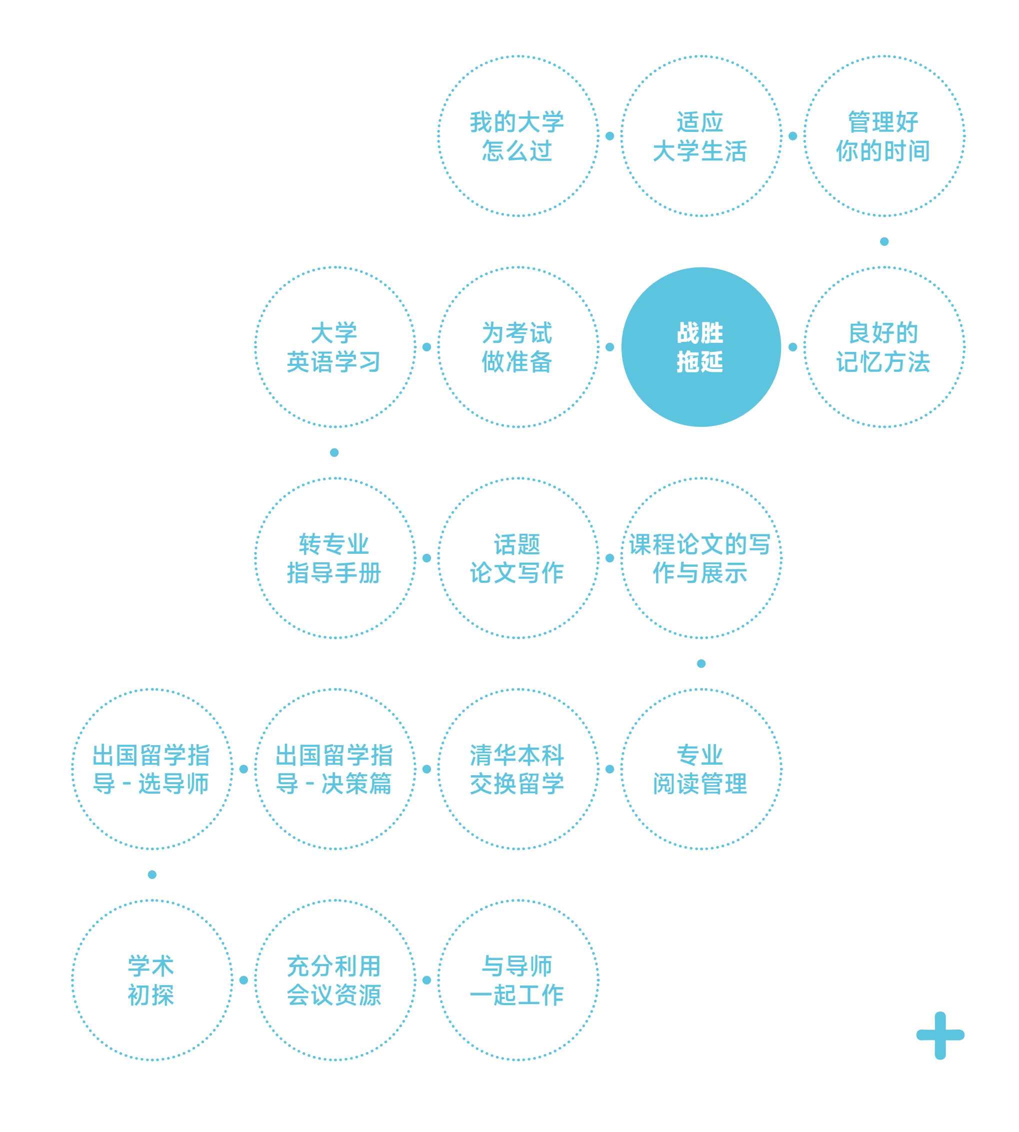
05



2023.12


有效学习指导
系列手册

05


我的大学
怎么过
适应
大学生活
管理好
你的时间
良好的
记忆方法
战胜
拖延
为考试
做准备
大学
英语学习
转专业
指导手册
话题
论文写作
课程论文的写
作与展示
专业
阅读管理
清华本科
交换留学
出国留学指
导 - 决策篇
出国留学指
导 - 选导师
学术
初探
充分利用
会议资源
与导师
一起工作

CONTENT

目录

战胜拖延

当你需要完成一项困难的工作任务时，是否经常感觉自己拖拖拉拉，是否感觉到十分焦虑？如果你回答“是”，那么你很可能患有一定的“拖延症”。严格地说，拖延是人们在应对由开始或完成一项工作任务所产生的焦虑时形成的一种习惯。它是一种在处理乏味的或困难的工作任务时，人们所采取的并不成功的解决问题的方法。不过，拖延并不可怕，可怕的是患有拖延症后不去有意识地纠正自己的心态和行动。

01 理解拖延

大多数拖延者害怕未能如期完成任务而得到严重的惩罚，从而在内心产生焦虑。所以，拖延者真正的痛苦来自于因拖拉而产生的持续的焦虑，来自于因最后时刻所完成的工作质量之低劣而产生的负罪感，还来自于因为失去人生中许多机会而产生的深深的悔恨。

作为拖延者，我们应该保持积极的心态。拖延并不是懒惰、缺乏条理或其他什么性格缺点造成的，相反，拖延正是我们企图积极完成任务时产生的焦虑心理。

作为拖延者，我们之所以有焦虑心理是因为我们会害怕失败、害怕有缺憾（完美主义）或者害怕无法完成任务带来的恶果。

最深的焦虑源于我们将自我价值与工作成绩联系得过于紧密—— 即使是微不足道的错误，也都证明我们是一个一钱不值，不可救药的人。这些焦虑阻止我们采取行动。于是，我们就开始了拖延……



02 辨证看拖延

不过凡事有弊必有利，我们养成任何一种习惯都是因为它能马上带来一些益处。很多人拖延，也是因为它带来了短暂但唾手可得的益处，比如：

- 拖延可以减轻对结果的恐惧；
- 拖延可以带给人们暂时的释放压力的快感；
- 拖延常被用来抵御对失败的恐惧；
- 拖延常被用来逃避对成功的恐惧：因为成功意味着晋升到有更多要求的职位。对成功的恐惧，可能会以一种更为隐秘而危害更大的形式，即通过下意识的自我挫败行为表现出来；
- 拖延往往不会马上受到惩罚；
- 拖延的时候很轻松，结束有点后悔；
- 在 deadline 之前，效率会很高；
- 利用拖延的毛病逃避掉一些不想做的事情；
- 拖到最后，有些任务突然得知不要做了；



每一个拖延者都是拖延的受益者，在压力大的环境下，人更容易采用拖延的方式。一位心理咨询中心的老师曾说：“拖延

是朋友，它暗暗地帮助我们”。我们可以利用拖延这个朋友来了解自己的内心：

- 什么是我重视的？
- 什么是我喜欢的？
- 什么是我“应该”做但不喜欢的？
- 什么是我“应该”重视但憎恨的的？



03 拖延作用机制

高空断桥这个例子能够很直观地描述拖延是如何进行的。设想以下三种情形：1、行走在靠近地面的断桥上；2、行走在横于 30 米高的断桥上；3、行走在横于 30 米高的断桥上，身后出现大火。

三种情形要求完成的任务一样：跨过断桥。但由于我们处于完全不同的环境中，表现因此天壤之别。拖延者就像走在 30 米高的断桥上一样，注意力集中于跌落的危险上，根本看不到任务简单的一面。

从心理学角度，拖延者常常就是那个将断桥升离地面的人，他们总是将一个单纯的任务与自己价值联系起来，希望证明自己是成功的、快乐的或是失败的、悲惨的。为追求完美，拖延者不能接受失败，渴望事情完成得毫无瑕疵，得到他人的完全认可，没有任何批评。对于很多拖延者来说，一次错误就意味着“生命的结束”，这让拖延者不可能毫无顾忌地迈出第一步，进而造成了长时间的拖延。就像情形 C 一样，只有身后存在更为严重的恐惧时，拖延者才会忘掉对缺憾和失败的恐惧。一旦有了紧迫的时间压力，一个实实在在的 deadline 就像身后的大火一样，拖延者才会纵身跳入任务之中。



04 “话”解拖延

如前所述，拖延是一种焦虑和恐惧的心理问题，拖延者经常给自己平添不必要的压力。而积极的自我对话（自我暗示的一种方式）往往可以缓解这种不必要的压力，潜移默化地帮助你战胜拖延。

● 消极的自我对话

首先，让我们了解两种消极的自我对话，这些消极的自我对话往往造成我们的拖延。

第一种消极的自我对话：我“不得不”……“不得不”总是与受害、反抗、负担、压力、困惑相联系，你的大脑必须同时处理两个分歧点：（1）投身到强加的任务中；（2）或反抗这些任务。拖延者需要将自己的心态从“不得不”转移到主动选择上， 这是自我增强能力的重要过程。练习主动选择，你将有机会，把此前被“受害感和抵触情绪”所围困的能量，转移到建设性的努力中去。通过主动选择，压力被有目的的行动取代，受害感转而成为一种自我提高的能力。每当失去干劲时，就不妨在你的思想里找一些隐藏着的“不得不”，然后就在那一刻做出决定，要么欣欣然接受它，要么放弃它。

第二种消极的自我对话：“我应该”……对我们很多人来说，拖延状态下的自责和内疚是与“应该”式语言联系在一起的。对于拖延者来说“应该”式语言已经失去了它原有的意义：“我不喜欢现在的情况，我要对此做点什么。”相反，它已变成这个意思：“对现在的情况我感到恼怒，我要抱怨，我很不满”。“应该”带来了以下这些消极的对比，却并没有指出如何从你现在所处的境地到达你所喜欢的境地。

就像处理“不得不”语言一样，拖延者需要将自己的心态从“应该”转移到主动选择上。记住你只是选择，你不必想做，也不必喜欢它，并学会用积极的语言：

- 我希望明天写完大作业 VS 我应该明天完成大作业
- 我希望自己全面优秀 VS 我应该全面优秀
- 我希望自己科研顺利 VS 我应该科研顺利

● 积极的自我对话

找出包含了选择、许诺与说“不”等能力的积极的自我对话语言，对于把一个拖延者转变成一个高效的人而言是至关重要的。建议拖延者在生活中尽量使用以下五种自我对话语言。

1) 用“我选择做”取代“我不得不做”：整天重复“我不得不做”会给你一种犹豫感和受害感，会让拖延变得“合情合理”。

2) 用“我在 A 时候开始……”取代“在 B 时候我必须完成……”。

3) 用“我可以走出一小步”取代“这项任务庞大而重要”，想着任务多么大且重要，会让无从下手的感觉更加强烈，造成拖延的可能性更大。

4) 用“我只是一个凡人”取代“我必须完美地做到”：你越想完美，越是严格要求自己，就会越难以开始一项困难的工作。追求完美的状态会让你无法制定一个有利于行动的计划，并且在遇到难题时会增加你放弃的可能性。

5) 用“我必须花时间玩”取代“我没时间玩”：我没时间玩会使你产生这样的感觉：生活充满了义务和要求，自己一次次错过了别人在生活中所享受的美好的东西。

综合以上五种自我对话方式，你会发现拖延者和高效者在生活中两种完全不同的心态：

拖延者：我不得不完美地完成某件巨大的事情，长时间努力地工作，必须在 B 时间前完成，完全没时间休闲。

高效者：我要保证足够的时间来玩，而我的选择就是从 A 时间开始，从不完美的一小步开始工作。

- 学会说“不”

对拖延者来说，说“不”是一个重要的练习，它可以降低为填补缺失的价值感而匆忙投入到工作中可能性。一个直接而成熟的“不”，相比被动地说：“嗯，我想我必须得做！”然后通过拖延来表示抵制和反抗，更能够快速地消除掉许多不确定的东西。说“不”其实是在说：“我可能不够完美，但我有足够的自尊去说‘不，我不必’。”这是避免因为承担太多而无所适从的一个方法。

做一个完美主义者，因错误而责备自己，反而让拖延更容易发生，也更为严重。用一种自我认同，而非自我批评的态度，去支持自己勇敢地努力，反而会让你变成一个高效率的人。

05 享受生活

很多拖延者并不懒惰，甚至过着 no holiday, no Sunday 的生活。但效果却恰恰相反，拒绝享受现实生活是拖延者中最为悲剧性的一面。它不仅阻止我们去完成真正重要的事情，还减少了我们对自己的尊重。拖延者需要毫无顾虑地享受现实，因为这样能够让我们的身心恢复生机。享受生活会给你带来以下的好处：

- 知道工作不会剥夺你对美好事物的享受，就能更容易地应对一些大型的任务。



- 计划好、安排好的娱乐休息，会让你知道前进的道路上有歇脚的驿站。

- 知道自己在近期有个期盼——对看电影、与朋友一起打球的坚定承诺——会让你减轻对困难工作的畏惧。

- 享受生活可以唤醒你少年时代在学习、解决问题、参与挑战性活动时的那份热情。你会因为很想把新的解决问题的思路运用到工作中， 而拥有立刻开始工作的动力。

另外，承诺在未来对艰苦劳动进行回报，对于我们当下选择做什么并没有多少影响。相反，生活中更加及时而确定的回报，比如打球、和朋友出游、吃冰激凌，所产生的是及时、确定、伸手可及的快乐，更具有实现的可能性。要控制你的工作和生活习惯，让工作周期变得更短（拖延的焦虑累积的更少），让享受现实生活生活更频繁、更及时（快乐累积的更多）。

06 克服拖延

拖延者的两大障碍是：不知从何处着手工作、害怕失败。下面将依次介绍应对这两大障碍的方法。

● 逆向日程

逆向日程从工作的最后期限开始，一步一步地往回推演，直到你现在能够集中精力开始工作的地方。当你感到不知所措的时候，就要立即运用逆向日程，避免进入"无从下手——拖延——更加无从下手——继续拖延……的死循环。当你一路上完成多个次级目标时，除了对项目有着更强的掌控感之外，你还能从外在压力中获得解放，并拥有一种更为强烈的成就感。本期的最后一页列出了一个完成课程论文的逆向日程的实例，供读者参考。

● 失败管理

如果你因为害怕而不断拖延，那么请尝试"失败管理"方法，它可以让你正视失败，并预估和分析失败的各种情况，让你对失败造成的各种后果做到心中有数。具体地，失败管理需要你回答以下问题：

1) 可能发生的最坏情况是什么？

2) 若真的发生，我将如何减轻痛苦？

3) 如果失败了，我将拥有哪些替代性的选项？

4) 为了降低这种可怕事件发生的可能性，眼前我需要做些什么？

5) 在需要做的这些事情中，哪些是我目前可以立即做的？

当你给出这五个问题的答案时，便知道为了避免失败而可以马上着手做些什么。回答失败管理的几个问题的过程，实际上是让我们用客观的分析去替代主观的焦虑和恐惧，当我们的大脑忙碌于思考这五个问题时，自然它会屏蔽掉那些对失败的恐惧感。

另外，失败管理可以让你保持真正的自信：真正的自信不是那种不切实际、"无知者无畏"的自信，真正的自信，是知道做什么可以减少失败的可能性，是即便失败，也还能够直接面对，也知道哪些是可以替代的选项，以及还有哪些新的方案可以继续尝试。

项目：课程学期论文（逆向日程）

关键活动	完成日期
论文完成并上交	12 月 20 日
打印完定稿并校对	12 月 19 日
校对第二稿、修改	12 月 15 日
做进一步研究和拼写检查	12 月 10 日
初稿	12 月 5 日
详细提纲	11 月 28 日
详细图书馆资料搜集	11 月 27 日
初步提纲	11 月 26 日
最初图书馆资料收集	11 月 24 日
确定题目	11 月 21 日
探讨题目	11 月 20 日